

ПОНЕДЕЛЬНИК 1

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7	Сыр твердый	10	2,32	2,95	-	38,0	88,0	0,1	-	0,03	0,07
215	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	169,5	62,8	1,54	0,05	0,31	0,15
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	43,0	12,8	0,32	-	-	2,83
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
12	Салат из кукурузы (консервирован) с маслом растительным	60	1,73	3,7	4,82	47,18	11,2	0,39	0,6	0,03	5,58
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,6	8,5	14,33	165,3	45,3	1,27	0,1	0,15	9,11
291	Запеканка картофельная с мясом	165	10,66	10,29	21,78	212,0	113,9	0,37	0,06	0,14	0,71
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,2	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
394	Чай с молоком	220	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Пряники	30	1,95	2,46	20,55	111,9	51,3	0,36	0,03	0,03	-
100	Молочная вермишель	250	5,81	5,39	19,01	153,6	8,6	0,36	0,03	0,02	-
397	Какао на цельном молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
100	Молочная вермишель	250	5,81	5,39	19,01	153,6	8,6	0,36	0,03	0,02	-
	ИТОГО		54,08	53,72	226,59	1612,68	721,94	12,7	1,21	1,14	23,61

ВТОРНИК 2

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
6	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	2,4	0,02	-	0,01	-
168	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом	160	4,67	4,86	35,83	176,9	9,4	2,49	0,11	0,06	-
397	Какао на цельном молоке	180	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	90,0	8,0	0,6	0,4	0,5	10,0
49	Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	60	2,82	5,7	4,28	79,68	97,18	0,77	0,01	0,05	4,92
81	Суп гороховый с гренками	250/25	5,49	5,27	16,32	134,75	38,08	2,03	0,23	0,07	5,81
315	Каша рисовая	120	3,08	4,29	29,34	145,28	1,37	0,53	0,03	0,02	-
883	Кисель из концентрата	180	0,1	0,04	24,22	97,56	12,46	0,19	-	-	2,75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,32	13,36	69,60	9,20	0,80	0,07	0,03	-
300	Курица отварная	80	9,6	11,60	-	131,15	26,4	1,28	0,32	0,1	-
400	Молоко или йогурт	220	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Печенье	200	5,80	5,00	22,0	156,0	-	-	-	-	-
		30	1,5	2,36	14,88	83,4	-	-	-	-	-
247	Рыба, тушеная с овощами (минтай)	80	7,93	8,55	2,2	101,0	24,4	0,56	0,06	0,06	1,8
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	1,16	0,15	0,09	21,0
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0	9,2	0,8	0,07	0,03	-
	ИТОГО		57,80	63,95	258,09	1754,67	635,73	12,93	1,65	1,50	48,77

СРЕДА 3

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7	Сыр твёрдый	10	2,32	2,95	-	38,0	88,0	0,1	-	0,03	0,07
168	Каша ячневая молочная с сахаром и маслом	120	4,3	4,75	23,74	186,32	4,70	0,36	0,02	0,02	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
25	Огурцы свежие с помидорами	50	0,55	-	1,3/1,9	6,5/10	-	-	-	-	-
85	Суп с клёцками	250/25	2,06	3,36	12,14	96,5	22,78	0,68	0,08	0,05	5,75
274	Мясо тушеное с овощами	220	19,71	19,65	15,02	296,0	42,30	2,09	0,13	0,19	5,20
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,88	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87,0	17,5	1,95	0,09	0,04	-
400	Молоко	220	5,48	4,88	9,07	102,0	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Или йогурт	200	5,80	5,00	22,0	156,0	-	-	-	-	-
458	Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,59	101,0	25,40	0,46	0,04	0,36	0,02
185	Каша манная молочная с сахаром и маслом	210	2,40	3,96	27,83	171,0	8,6	0,36	0,03	0,02	-
392	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	9,20	0,80	0,07	0,03	-
	Яйцо варёное	20	2,54	2,30	0,14	31,5	11,0	0,5	0,02	0,09	-
											-
	ИТОГО		57,52	48,47	237,82	1661,70	530,62	12,58	0,69	1,30	18,69

	ИТОГО		44,15	47,69	249,80	1590,25	643,81	10,28	0,77	0,90	127,33
--	--------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--------------	-------------	-------------	---------------

ПЯТНИЦА 5

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины		
			Белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7	Сыр твердый	10	2,32	2,95	-	38,0	88,0	0,1	-	0,03	0,07
168	Каша из хлопьев» геркулес молочная с сахаром и маслом	100	2,17	4,06	18,03	120,0	19,0	1,17	0,11	0,03	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20
	Мармелад железный	20	0,02	-	15,88	64,0	1,4				0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	9,20	0,80	0,07	0,03	-
399	Сок фруктово-ягодный	200	-	-	24,00	100,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,18	3,15	5,88	51,85	15,81	0,49	0,05	0,04	9,39
58	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250/10	1,99	5,11	16,93	121,75	44,28	1,19	0,05	0,04	10,29
304	Плов из курицы	210	19,47	19,69	35,69	285,7	40,30	2,03	0,26	0,11	1,01
376	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	24,92	101,88	28,64	1,12	-	-	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,7	87,0	17,50	1,95	0,09	0,04	-
397	Какао на цельном молоке	200	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	-
470	Булка дорожная	50	2,69	4,49	15,03	92,0	4,6	0,3	0,03	0,01	-
351	Соус молочный	30	0,58	1,36	3,98	30,45	18,81	0,05	0,01	0,02	0,10
231	Сырники из творога	200	11,06	16,9	15,20	312,0	153,8	0,77	0,07	0,27	0,25
394	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0	19,20	0,80	0,07	0,03	-
	ИТОГО		57,91	64,71	271,0	1828,63	734,04	14,37	0,92	0,98	26,50

